

Lima Latihan Sadar Penuh

Posted by [admin](#) On September 20, 2017 Filed under [teks](#)

1.

1. **Latihan Pertama: *Menjunjung Tinggi Kehidupan***

Sadar akan penderitaan yang disebabkan oleh penghancuran kehidupan, aku bersedia memupuk pengertian mendalam atas keadaan saling bergantung dan belas kasih serta mencari cara untuk melindungi kehidupan manusia, binatang, tumbuhan, dan bumi ini. Aku bertekad untuk tidak membunuh, tidak membiarkan pihak lain membunuh, dan tidak mendukung segala jenis tindakan pembunuhan di dunia ini, baik melalui pikiran maupun cara hidupku. Aku mengerti bahwa tindakan merusak timbul dari kemarahan, ketakutan, keserakahan, dan intoleransi yang berakar dari pemikiran diskriminatif dan dualistik, aku akan menumbuhkan sifat keterbukaan, non diskriminasi dan non kemelekatan terhadap pandangan demi mentransformasikan kekerasan, fanatisme, dan dogmatisme dalam diriku dan di dunia ini.

2. **Latihan Kedua: *Kebahagiaan Sesungguhnya***

Sadar akan penderitaan yang disebabkan oleh eksploitasi, ketidakadilan sosial, pencurian, dan penindasan, aku bersedia berlatih hidup dalam kedermawanan dalam pikiran, ucapan, dan perbuatan. Aku bertekad untuk tidak mencuri dan tidak memiliki sesuatu yang seharusnya milik pihak lain, aku akan berbagi waktu, energi, dan sumber materi bersama mereka yang membutuhkannya. Aku akan berlatih menatap secara mendalam untuk menyadari bahwa kebahagiaan dan penderitaan orang lain juga merupakan kebahagiaan dan penderitaan diriku, kebahagiaan sesungguhnya tak akan bisa hadir tanpa pengertian dan belas kasih; aku mengerti bahwa mengejar kekayaan, ketenaran, kekuasaan, dan kenikmatan sensual bisa membawa semakin banyak penderitaan dan keputusan. Aku sadar sepenuhnya bahwa kebahagiaan berhubungan erat dengan sikap mental dan kebahagiaan tidak bergantung pada kondisi eksternal, Aku bisa hidup dengan bahagia pada momen kini hanya dengan mengingat bahwa aku sudah memiliki kondisi secukupnya untuk berbahagia. Aku bertekad untuk berlatih hidup sesuai dengan mata pencaharian benar sehingga aku bisa ikut membantu mengurangi penderitaan makhluk lain di dunia ini dan memutar balik arus pemanasan global.

3. **Latihan Ketiga: *Cinta Sesungguhnya***

Sadar akan penderitaan yang disebabkan oleh penyimpangan perilaku seksual, aku bersedia untuk menumbuhkan sikap tanggung jawab dan mencari cara untuk melindungi keamanan dan integritas individual, pasangan, keluarga, dan masyarakat. Tahu bahwa nafsu seksual bukanlah cinta, dan aktivitas seksual yang didorong oleh nafsu keinginan selalu melukai diriku kemudian juga melukai pihak lain, Aku bertekad untuk tidak terlibat dalam hubungan seksual yang tanpa dilandasi cinta sesungguhnya, cinta mendalam, komitmen jangka panjang yang diberitahukan kepada famili dan para sahabat. Aku akan bertindak sesuai kemampuanku dalam melindungi anak-anak dari pelecehan seksual dan mencegah perceraian pasangan dan keluarga yang diakibatkan oleh perilaku seksual tidak pantas. Mengerti bahwa badan jasmani dan pikiran merupakan satu kesatuan, aku bersedia mencari cara pantas untuk menjaga energi seksual dan menumbuhkan cinta kasih, belas kasih, suka cita, dan sikap inklusif, yang merupakan empat elemen dasar cinta sesungguhnya demi kebahagiaan lebih besar bagi diriku dan pihak lain. Kita tahu bahwa berlatih cinta sesungguhnya, kita akan terus dilanjutkan dengan indah di masa depan.

4. **Latihan Keempat: *Ucapan Cinta Kasih dan Mendengar Mendalam***

Sadar akan penderitaan yang disebabkan oleh bicara tanpa berkesadaran dan ketidakmampuan untuk mendengarkan pihak lain, Aku bersedia untuk menumbuhkan ucapan cinta kasih dan mendengar mendalam demi mengurangi penderitaan dan upaya menciptakan rekonsiliasi dan perdamaian dalam diriku dan sesama orang lain, etnik, sahabat religius, dan antar negara. Mengetahui bahwa kata-kata dapat menghadirkan kebahagiaan maupun menciptakan penderitaan, Aku bersedia berbicara sesuai keadaan yang sesungguhnya dengan menggunakan kata-kata yang dapat memunculkan keyakinan, suka cita, dan harapan. Ketika kemarahan membara dalam diriku, untuk

sementara aku bertekad untuk tidak berbicara. Aku akan berlatih napas dan jalan penuh kesadaran untuk mengenali kehadiran kemarahan dan kemudian menatap mendalam untuk mengetahui akar permasalahan, terutama akar persepsi keliru dan pengertian kurang lengkap atas penderitaan dalam diriku maupun pihak lain. Aku akan berbicara dan mendengar dengan sedemikian rupa sehingga membantu meringankan penderitaan pihak lain dan mencari cara untuk keluar dari situasi sulit itu. Aku bertekad untuk tidak menyebarkan berita-berita yang belum aku ketahui dengan pasti dan juga tidak melontarkan kata-kata yang dapat menyebabkan perpecahan dan perselisihan. Aku akan berlatih semangat ketekunan benar untuk menunjang kapasitas dalam hal pengertian, cinta kasih, suka cita, dan inklusif, secara perlahan-lahan mentransformasikan kemarahan, kekerasan, dan ketakutan yang terselubung jauh dalam kesadaranku.

5. **Latihan Kelima: Nutrisi dan Penyembuhan**

Sadar akan penderitaan yang disebabkan oleh konsumsi tidak disertai dengan kesadaran, Aku bersedia menjaga kesehatan dengan baik secara fisik maupun mental bagi diriku sendiri, keluarga, dan masyarakat dengan cara berlatih makan, minum, dan mengonsumsi dengan penuh kesadaran. Aku akan berlatih menatap mendalam bahan konsumsiku yang terdiri dari empat jenis makanan yaitu makanan lewat mulut, kesan impresi, niat, dan kesadaran. Aku bertekad untuk tidak menggunakan alkohol, obat-obat terlarang, terlibat dalam perjudian atau produk-produk yang mengandung toksin seperti situs internet, permainan elektronik, program televisi, film, majalah, buku, dan percakapan. Aku akan berlatih kembali pada momen kekinian untuk menyentuh kesegaran, penyembuhan, dan elemen nutrisi dalam diriku dan sekitarku, tidak membiarkan penyesalan dan kemurungan menyeretku kembali ke masa lalu, juga tidak membiarkan kecemasan, ketakutan, dan kemelekatan menarik aku keluar dari momen kekinian. Aku bertekad untuk tidak menutupi kesepian, kecemasan, atau penderitaan jenis lainnya dengan cara tenggelam dalam mengonsumsi. Aku akan merenungkan sifat saling bergantung dan mengonsumsi dengan sedemikian rupa sehingga bisa memelihara kedamaian, suka cita, dan kesehatan badan jasmani dan kejernihan kesadaran sendiri maupun kolektif dalam cakupan keluarga, masyarakat, dan dunia ini.

Sumber: [The 5 Mindfulness Trainings](#)